Спортивная НИКОЛАЕВЩИНА

СПОРТ и здоровье

ИЗДАНИЕ ПРАВЛЕНИЯ ОБЛАСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СОЮЗА ЖУРНАЛИСТОВ УССР ПРИ СОДЕЙСТВИИ ОБЛСПОРТКОМИТЕТА, ОБЛСОВЕТА ВДФСО ПРОФСОЮЗА И ОБКОМА ДОСААФ

№ 5 ♦ ОКТЯБРЬ 1990 ГОДА ♦ ЦЕНА 20 КОПЕЕК



«ЗАРЯ» ДАРИТ РАДОСТЬ

ПУЛЬС КОЛЛЕКТИВА ФИЗКУЛЬТУРЫ



СРЕДИ новостроек, не так давно возникших на юго-восточных окраинах Николаева, привлекает сооруженный из бетона и стекла спорткомплекс «Заря». На фронтоне — красочное мозаичное полотно, символизирующее красоту и бодрость, хорошее настроение.

Именно такая обстановка царит и в самом комплексе. Когда знакомишься с работой коллектива, чувствуешь, что здесь по-настоящему дорожат своей фирмой. А тон задает директор спорткомплекса и председатель спортклуба «Заря» заслуженный работник физической культуры УССР Александра Васильевна Маврокордато, в характере которой обязательность, умение зажечь окружающих интересной идеей и обеспечить ее осуществление.

ВОТ впечатления от встреч с теми, кто непосредственно, повседневно, с увлечением занимается оздоровлением людей, которые охотно посещают комплекс.

Любовь к физкультуре воспитывается с самого раннего детства. Понимают это в спорткомплексе и с большой заботой относятся к созданной здесь комплексной ДЮСШ.

— Мы преследуем две цели, — говорит директор этой школы мастер спорта С. А. Янковский, — оздоровление детей и воспитание способной спортивной смены. Занимаются у нас ребята с семилетнего до семнадцатилетнего возраста. Работает 22 группы общего плавания, 18 — спортивного совершенства, да еще несколько—коррегирующей гимнастики и плавания при строгом медицинском контроле, под руководством опытных тренеров Б. А. Леншина и А. А. Снегурова. В бассейне занимается около трех тысяч детей!

ПО ПРАВУ гордится ДЮСШа своим специализированным отделением по прыжкам на батуте. Широко известно в стране имя ее старшего тренера заслуженного тренера СССР В. М. Горжия. Ведь он и его спутница жизни заслуженный тренер УССР Людмила Михайловна, подготовили более 50 мастеров спорта, 15 мастеров спорта международного класса. Их воспитанниками завоевано около 20 медалей на чемпионатах мира и Европы. Многие из них теперь работают в этой же школе тренерами. Среди них двукратная чемпионка Европы Виктория Беляева-Чигирь, чемпионка СССР и Европы Любовь Прокофьева-Коробочкина, мастер спорта Татьяна Марьянко. Растет и юная смена, уже успевшая отличиться на всесоюзных и международных соревнованиях. Это С. Буховец, О. Шабля, Е. Коломиец, О. Цыгулева. А Л. Коломиец и О. Цыгулевой предстоит выступить на чемпионате мира в ФРГ.

НУЖНО ли говорить, что футбол для мальчишек самая увлекательная игра. В последнее время футболом стали заниматься и девчонки. На «Заре» решили обучать детей футболу по-современному. Для этого создали специализированные классы в общеобразовательных школах. Их сейчас четыре, по 25 человек — в каждом.

— Эти мальчики и девочки отобраны по способностям, во всем городе сейчас занимаются в двух средних школах № 8 и № 41, — рассказывает директор футбольной ДЮСШа И. С. Маршак.

— Каков же у них режим?

— Двухразовые полуторачасовые тренировки в день. Первая — в 7.30. Вторая — в 15.30. Занятия в школе они начинают в 10.00. Там же обедают. После окончания школьных уроков — к нам.

— А успеваемость?

— Как правило, спорт способствует хорошей учебе, дисциплинирует, воспитывает трудолюбие. Во всяком случае довольны и учителя, и дети, и их родители.

А всего здесь футбольные тренировки посещают 350 ребят. И никому не скучно. Ведь к их услугам и уютный стадион рядом с комплексом, спортивные залы, и бассейн для плавания. Стали традиционными всесоюзные соревнования детских команд в Николаеве на базе «Зари». Более 20 команд ведущих детских футбольных клубов из разных концов нашей Родины приняли участие в последнем турнире. Девчонки в этом году завоевали третье место на всесоюзном первенстве ВДФСО профсоюзов. В состав сборной юношеской команды Украины включен Овик Глстян. Жаль только, что способными ребятами из этой школы мало интересуются тренеры команды «Судостроитель».

НЕКОГДА зал «Зари» собирал любителей баскетбола на матчи чемпионата страны. И хотя сейчас баскетбольный центр нашего города переместился в «Надежду», баскетбол в «Заре» не забыт. Играют здесь знакомые всем «старики»: А. Петров, А. Шнайдер, Н. Свистун, Г. Дидрихс, М. Литовко, С. Трофименко и молодые, а параллельно с ними еще 12 цеховых команд.

«Заводилой» волейбола на заводе бесспорно является мастер спорта И. Олефир. Как правило, первенство завода оспаривает 17—20 команд. Культивируется, еще так называемый, пляжный волейбол. Если раньше в обеденный перерыв слышен был перестук костяшек домино, то теперь звенит волейбольный мяч над сеткой, установленной рядом с цехом...

А КАКОЕ удовольствие получают те, кто посещает занятие ритмической гимнастикой в сочетании с плаванием.

— Раньше лечилась в больнице, — рассказывает инженер А. Т. Балашова. — Стала посещать занятия ритмической гимнастикой. Теперь отлично себя чувствую. Куда девались прежние боли в пояснице.

(Окончание на 2-й стр.)

На СНИМКАХ: старший тренер комплексной ДЮСШа «Зари» заслуженный тренер СССР В. М. Горжий со своей воспитанницей мастером спорта международного класса Оксаной Цыгулевой; в шахматном клубе всем интересно.

НОВЫЕ ИМЕНА



БЫСТРЫЕ ВЕСЛА

Успешным оказался нынешний спортивный сезон для юных николаевских гребцов байдарочников и каноистов. Хорошо наши ребята выступили на спартакиаде школьников республики, затем представляли Украину на всесоюзных соревнованиях. В копилке воспитанников тренеров А. М. Белоусова, А. В. Шевченко, В. И. Шадрова, В. Г. Дзюбы, Ю. Л. Коськова немало наград всех достоинств.

Но особо хотелось бы отметить удачные выступления студента первого курса Николаевского пединститута Сергея Шаповала, который в этом году стал чемпионом страны, выиграл золотую медаль международных соревнований «Дружба» (они проходили в Венгрии). Тренирует каноиста Л. Г. Табала и В. И. Шадвор.

ЮНЫЕ ДИНАМОВЦЫ

Школьные каникулы для юных динамовцев Николаева стали хорошим спортивным экзаменом. Фехтовальщики имели большое преимущество на спартакиаде республики в Луганске, где оказались сильнейшими в сабле и рапире, вторыми — в шпаге. Не случайно пять юных спортсменов вошли в состав сборной Украины и неплохо проявили себя на всесоюзной спартакиаде школьников, которая проходила в николаевской спортивной школе «Надежда». В общем зачете украинские фехтовальщики заняли третье место, пять бронзовых медалей вручены николаевцам и еще одна—за личный успех в рапире, у Леонида Романова.

«КОЛОС» НАБИРАЕТ СИЛУ

После уборочной страды активизировалась физкультурная жизнь на селе. Сейчас в районах области продолжаются футбольные баталии. Привлекают внимание и спартакиады руководителей, которые помогают вовлечь в физкультурные дела тех, от кого зависит создание спортивных баз и организация разнообразного досуга сельчан. В Жовтневом районе в несколько этапов проводится такая спартакиада. Два вида программы позади: в волейбольном турнире и плавании здесь хорошо проявили себя руководители совхозов «Октябрьский» и имени Коларова. Впереди соревнования по городкам.

100 полезных советов

Мужчинам до 16 лет

ЕСЛИ ТЫ НАСТОЯЩИЙ СПОРТСМЕН, ТО...

приходи на стадион за час до начала соревнований, не нарушай правила состязаний, проводи разминку в спортивном костюме, не хвались своими успехами (особенно до соревнований), не трусь, будь вежлив с противниками, уважай судей.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Наиболее полный отдых организм получает во время сна. Недостаток сна нельзя компенсировать никаким другим видом отдыха. Поэтому спокойный восьмичасовой сон обязателен для каждого спортсмена. А юношам желательно спать девять часов в сутки.

ЭТО ВАЖНО!

Каждому спорт мену надо непременно помнить:

1. Нельзя пить холодную воду, когда ты разгорячен. И вообще в воде следует себя ограничивать. Разумеется, речь идет о воде, которую пьют, а не о воде, которая идет на обтирания, душ и прочие внешние процедуры.

2. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой и сразу после спортивных занятий. Зазор времени должен быть не меньше полутора часов. Ну, а если ты уж очень проголодался после тренировки, съешь яблоко, или сгрызи один-два кусочка сахара, или выпей стакан сладкого чая, но не больше!

НЕ ЛЕНИСЬ

Перед тем, как надеть любую спортивную обувь, не ленись тщательно, на ощупь проверить, не попало ли что-нибудь внутрь туфли, тапочки, ботинка. Не вылез ли гвоздь. Даже маленькая крошка может доставить большие неприятности, если ты ее вовремя не вытряхнешь.

СКОРОСТЬ!

Для того чтобы научиться бегать быстро, полезно включать в тренировку:

1. Ускорения на коротких участках (20—60 метров).
2. Бег по направлению ветра.
3. Бег под уклон.
4. Прыжки.

Сильные ноги — главное условие высоких показателей бегуна.

ЛОВКОСТЬ!

Ловкость достигается не сразу. Лучшие средства для достижения ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Упражнения на гимнастических снарядах.
3. Акробатические упражнения.
4. Прыжки в воду с трамплина.



«ЗАРЯ» ДАРИТ РАДОСТЬ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Таких групп под руководством Ф. М. Бойковой работает 12. Многие увлекаются и художественной гимнастикой.

Особое место уделяется группам здоровья. Их 34, в каждой — по 20 человек. Занимаются они плаванием, атлетической гимнастикой, легкой атлетикой, ритмической гимнастикой. Все это в сочетании с плаванием. Созданы условия для любителей большого тенниса. Есть специальные группы корригирующего плавания для детей. Установились тесные контакты с кооперативом «Бодрость». Досаафовцы используют бассейн для подводного плавания.

И КОНЕЧНО же, максимум внимания — массовой физкультуре.

— Мы раньше проводили заводские спартакиады. Но это были, на наш взгляд, соревнованием цехов с неравными возможностями. Вот почему перешли на конкурсы, кубковые соревнования, — рассказывает заместитель председателя спортклуба В. Н. Шеремет.

— Результаты оказались плодотворными. В таких случаях важно создать хорошие условия. Своевременно вручить приз. Одним словом, чтобы люди чувствовали, что им уделяется внимание. Интересно проходят по воскресеньям родительские плавания с детьми. Все большей популярностью пользуется производственная гимнастика.

На заводе культивируются многие виды спорта. И все с помощью актива. В числе энтузиастов А. Шмирин, С. Наконечный, А. и Г. Шмаленко, братья Магдити, А. Гончаров и другие.

К нашей беседе подключается главный врач заводского санатория-профилактория «Чайка» Н. А. Кравченко.

— Весь лечебный процесс у нас тесно связан с занятиями в спортивном комплексе «Заря», — говорит он, — стараемся охватить и работающих на заводе, и членов их семей. Начиная с воспитанников наших детских садов, учащихся ПТУ и пенсионеров, включительно.

В спорткомплексе "Заря" всегда многолюдно. Но расписание занятий всех групп и секций выполняется четко. Собранность, высокая самоотдача, приветливость каждого сотрудника комплекса привлекают людей. Их мнение единодушное: "Заря" дарит нам здоровье и радость".

И еще нужно добавить, что все это осуществляется при активной поддержке дирекции завода и профсоюзного комитета. Тут понимают, что забота о людях должна осуществляться на деле.

Б. АРОВ.
Фото Д. ЛАСКИНА.







НА СНИМКАХ: хорошо детишкам в бассейне для плавания; на занятиях по ритмической гимнастики.

Это будет в октябре

1—3 — чемпионат области по художественной гимнастике.

2—7 — кубок СССР по морскому многоборью. (Морская школа ДОСААФ).

4—9 — открытое осеннее первенство Укрсовета по пулевой стрельбе.

5—7 — чемпионат области по стрельбе (тир ДОСААФ).

6—7 — первенство Николаева по силовому троеборью (спорткомплекс «Заря»).

7 — праздник «Золотая осень».

6—7 — чемпионат области по легкой атлетике.

10—15 — открытое первенство облсовета «Динамо» по пулевой стрельбе.

11—15 — кубок СССР по картингу (кордодром в Корабельном районе).

12—14 — первенство Николаева по настольному теннису.

12—14—первенство Николаева по плаванию.

13—14—открытое первенство облспорттехклуба ДОСААФ по радиоуправляемым моделям. Первенство вузов и техникумов по военно-прикладному многоборью. Кубок области (Темвод).

14—16 — первенство области по спортивной гимнастике.

15—20 — чемпионат Украины по художественной гимнастике, турнир «Олимпийские надежды».

19—21 — чемпионат Николаева по акробатике.

19—29 — осенний чемпионат области по академической гребле.

21—22 — первенство области среди допризывной молодежи средних школ и СПТУ по военно-прикладному многоборью.

21—28 — открытое первенство облсовета ВДФСО профсоюзов по парусному спорту. Приз закрытия сезона.

27—28 — открытые областные соревнования по картингу «Николаевская осень» (кордодром в Корабельном районе). Чемпионат области по стрельбе из пневматического оружия. (Тир ДОСААФ).

ДОСААФ — ШКОЛА МУЖЕСТВА



СВОИМИ РУКАМИ—САМОЛЕТ

В СПТУ-13 Центрального района г. Николаева создан музей боевой и трудовой славы, работает поисковая группа, которая тесно сотрудничает с ветеранами 2-го Гвардейского Николаевского Краснознаменного ордена Суворова второй степени механизированного корпуса. Коллектив училища много делает своими руками. Здесь построен стрелковый тир, учебные классы для развития технических кружков, класс по начальной военной подготовке, оборудована военно-прикладная полоса препятствий.

В подготовке классов для Вооруженных Сил училище тесно сотрудничает с Николаевской автошколой ДОСААФ. Десятки юношей ежегодно обучаются на водителей-профессионалов. Команды училища постоянно и успешно участвуют в районных и областных соревнованиях по военно-прикладным видам спорта. Многие молодые активисты ДОСААФ поступают в военные училища страны.

На базе средней школы № 16 юноши допризывного возраста под руководством офицера запаса Василия Прохоровича Шпиклирного и председателя первичной организации ДОСААФ училища, офицера запаса Сергея Алексеевича Ярчука в спортивно-оздоровительном лагере прошли курс начальной военной подготовки. А разве не интересно, например, создавать своими руками самолет-амфибию. Группа энтузиастов под руководством Ярчука успешно занимается и этим.

— Приятно, — говорит директор училища Тамара Михайловна Клименко,—что наши выпускники поддерживают с нами постоянную связь, особенно те, кто служит в армии.

В. КОСТИН,
председатель Центрального райкома ДОСААФ.

В СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ ФОНД

«НАША ДИТИНА» ПРОСИТ ПОМОЩИ





Напоминаем друзьям ежемесячника «НАША ДИТИНА» Украинского республиканского отделения Советского детского фонда им. В. И. Ленина, что подписка на это издание продолжается, и с января 1991 года вы сможете гарантированно получать его.

«Наша дитина» выходит на 16 страницах. Периодичность издания — 12 выпусков в год, язык — украинский. Подписная цена на месяц — 20 коп., на полгода — 1 руб. 20 коп., на год — 2 руб. 40 коп. Индекс 60983.

Общее предназначение издания — помочь родителям, педагогам и общественности в деле воспитания, охраны здоровья и защиты прав детей. Вы найдете на его страницах интервью с интересными людьми, советы травников, юмор, житейские истории, полезные советы, советы педагогов и т. д.

Средства от реализации ежеведельника будут направляться в Советский детский фонд им. В. И. Ленина.

ОБЛАСТНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ СОВЕТСКОГО ДЕТСКОГО ФОНДА им. В. И. ЛЕНИНА.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...

Зеленая аптека

Листья, плоды, травы...

Лечение растениями дошло до нас из глубины веков и широко применяется в современной медицине. В странах Европы, Центральной Америки, Африки, на Цейлоне и в Австралии в народной медицине широко применяют плоды, семена, листья, почки и корни лекарственных растений. Народы нашей страны также имеют богатый опыт применения лекарств и растительного мира.

Вот лишь несколько рецептов лечебных настоев, применяемых в народной медицине при различных заболеваниях.

Лекарственный сбор при гастрите.

1. Зверобой продырявленный, трава — 10 г.
2. Репяшок обыкновенный, трава — 10 г.
3. Подорожник большой, лист — 20 г.
4. Мята перечная, лист—20 г.
5. Ромашка аптечная, цветки — 20 г.

5—6 г этой смеси заварить 500 мл. кипятка, настаивать 30 мин., принимать по 15 г. каждый день.

Лекарственный сбор при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

1. Сушеница болотная, трава — 10 г.
2. Ромашка аптечная, цветки — 10 г.
3. Роза крымская и белая, лепестки — 10 г.
4. Календула лекарственная, надземная часть — 10 г.
5. Хвощ полевой, побеги — 10 г.
6. Репяшок обыкновенный, надземная часть — 20 г.
7. Полынь полевая надземная часть — 20 г.
8. Шиповник коричневый, плоды (толченые) — 30 г.
9. Укроп огородный, семена — 30 г.
10. Зверобой продырявленный, трава — 40 г.
11. Подорожник большой, листья — 40 г.
12. Тысячелистник обыкновенный, верхушки цветущих растений — 70 г.

6 г смеси заварить 500 мл. кипятка, настаивать 30 мин. принимать 4 раза в сутки .ю 100 мл. за 15—20 мин. до еды.

Лекарственный сбор при заболевании почек.

1. Лаванда колосовая, трава — 10 г.
2. Смородина черная, лист—10 г.
3. Береза белая, лист—10 г.
4. Будра плющевидная, трава — 10 г.
5. Можжевельник обыкновенный, плоды — 10 г.
6. Хмель обыкновенный, шишки — 10 г.
7. Роза крымская, лепестки—10 г.
8. Толокнянка обыкновенная, листья — 20 г.
9. Буквица лекарственная, трава — 20 г.
10. Брусника, лист — 20 г.
11. Подорожник, большой лист — 20 г.
12. Крапива двудомная, трава — 30 г.
13. Шиповник коричневый, плоды (толченые) — 40 г.
14. Земляника лесная, плоды — 60 г.
15. Хвощ полевой, побеги — 60 г.

5—6 г этого набора заварить 500 мл. кипятка, настаивать 30 мин. (не кипятить). Принимать по 150 мл. 3 раза в день за 30 мин. до еды в теплом виде.

Лекарственный сбор при болезнях печени и желчного пузыря.

1. Календула лекарственная, надземная часть — 10 г.
2. Укроп огородный, семена — 10 г.
3. Береза белая, листья — 10 г.
4. Сушеница лесная, трава—10 г.
5. Можжевельник обыкновенный, плоды — 10 г.
6. Ромашка аптечная, цветки — 20 г.
7. Земляника лесная, плоды — 20 г.
8. Роза белая, листочки — 20 г.
9. Хвощ полевой, побеги — 30 г.
10. Кукурузные рыльца — 30 г.
11. Шиповник коричневый, плоды (толченые) — 30 г.
12. Одуванчик лекарственный, корень — 30 г.
13. Бессмертник песчаный, цветки — 40 г.

5—6 г смеси заварить 500 мл. кипятка, томить. Принимать по 150 мл. 3 раза в сутки за 10—15 мин. до еды.

КОГДА БОЛИТ ГОЛОВА

ТО И ДЕЛО слышишь вокруг: «Ах, голова болит!». Ничего удивительного: практика показывает, что головными болями страдает едва ли не две трети населения. Наиболее частая при этом причина — вегетососудистая дистония мозговых артерий с их спазмами, которые проявляются приступами мигрени.

Можно ли с этими болями бороться, не принимая лекарств? Безусловно. Стратегический план здесь — регулярные занятия физическими упражнениями.

Однако можно порекомендовать и сиюминутное средство.

Итак, сядьте поудобнее на стул, расставьте пошире ноги, представьте себя в теплой ванне.

1. Поглаживания расслабленными ладонями — от переносицы к вискам до ушей, мизинцы при этом скользят по бровям. Говорите себе: «Я спокоен. Я совершенно спокоен...».

2. «Умывание лица». Поглаживания от темени к подбородку, мизинцы скользят по носу, губам. Большие пальцы перед ушами, по скулам, за ушами — к шее. Повторяйте, «Никаких тревог...».

3. Точно такие же поглаживания от темени по затылку к шее — к плечам. Повторяйте: «Я совершенно спокоен...».

4. Глубокие поглаживания шеи слева и справа ладонью противоположной руки. Подталкивайте массирующую руку ладонью свободной руки. Повторяйте: «Сосуды мозга расслабляются...».

5. Таким же образом промассируйте правое, левое надплечье, стараясь достать пальцами массирующей руки края лопатки. «Мои руки становятся теплыми...».

6. Займитесь теперь левым и правым плечевыми суставами, массируя их сначала круговыми поглаживаниями, а затем и разминая, захватив ладонью. «Мои ноги теплеют...».

7. Поглаживания ладонями затылка — от позвоночника к шее. «Голова становится легкой...».

8. Промассируйте попеременно круговыми движениями область правого и левого пучезапястного сустава. «Мне хорошо, я отдыхаю...».

В заключение несколько советов. Обязательно произносите при массаже те фразы, которые мы рекомендуем: аутотренинг — неплохое добавление к процедуре.

Каждое упражнение длится 8—10 секунд.

Наконец, после массажа хорошо смазать верхнюю часть губы (около носа) духами или маслом, содержащим жасмин, розу.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРАПА?

Обычно человек не храпит, когда спит на животе или на боку. Есть еще одно средство: укрепление мышц мягкого неба, т. к. причина храпа — вибрация ослабленных тканей мягкого неба при вдохе и выдохе.

Как же повысить тонус мышц мягкого неба и глотки? Приготовьтесь произнести звук «и», напрягите в то же время мышцы глотки, мягкого неба и частично шеи. У вас получится нечто среднее между звуком «и» и рвотным движением. Специалисты утверждают, что если вы будете делать это упражнение по 25—30 раз дважды в день — утром и вечером, — то результаты через месяц скажутся.

Итак, храпуны, на старт!

Л. ЛЕОНИДОВ.

Бабушкины рецепты

Завтрак должен состоять из каши (варианты любые — по вкусу и магазинным полкам). Перед тем, как снять с огня, положить в кашу две жардельки (плоды дикого абрикоса), две черносливки, с десяток изюмин. А перед этим хорошо бы приготовить салат: мелко порезанная капуста, долька чеснока, яблоко, зелень петрушки и любистка (зари лекарственной) сердцевины двух грецких орехов, или пять сердечек ореха-фундука, или миндаля столько же, — ну и заправить растительным маслом.

Поджарив до легкой корочки белый хлеб, тут же на сковороде сбрызнуть молоком или сливками и закрыть крышкой. Затем подать к чаю, к некрепкому кофе. Вместо сахара — мед.

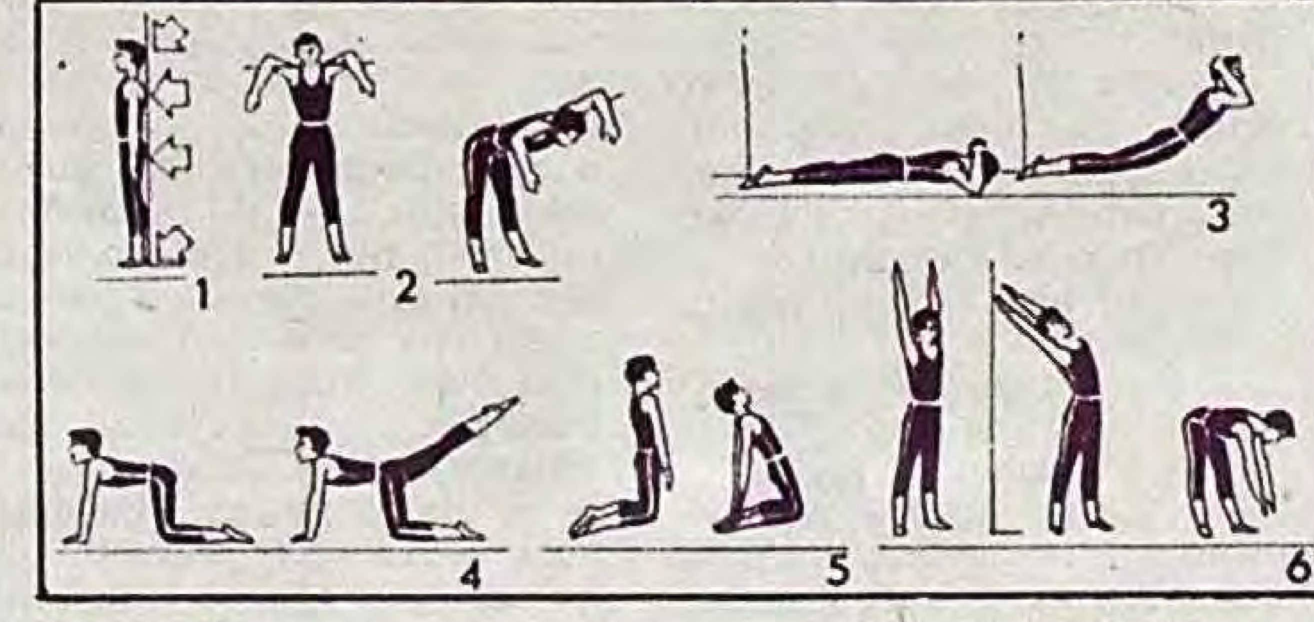
В обед следует вначале выпить сбитень: на стакан любого сока две столовые ложки меда. Борщи, супы, рассольники подсаливать все меньше и меньше. Глядишь, и свыкнется.

На второе — пюре гороховое, фасолевое, бобовое, чечевичное. Картофель — не чаще двух раз в неделю.

Ужин легкий. Два раза в неделю омлет, кисели — овсяный молочный, ягодный; оладки картофельные (украинские деруны). И уже перед самым сном — столовую ложку такой витаминной массы: десяток лимонов, килограмм меда, две столовые ложки муки из льняного семени, 50 г. порошка из листьев земляники (хорошо бы с ягодами).

Таким образом удастся укрепить сердечно-сосудистую систему, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Клара ДОРОНИНА.



ГИМНАСТИКА ИСПРАВЛЯЕТ ОСАНКУ

1. Проконтролировав осанку у стены, отойдите, как можно дольше удерживая правильное положение тела.
2. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись. 6—8 раз.
3. Удержание положения прогнувшись, активно отводя лопатки назад. 4—6 раз.
4. Маховые движения ногами назад, смотреть прямо перед собой. 20—30 раз правой и левой ногой.
5. В стойке на коленях прогнуться, опереться на пятки и удержать это положение. 6—8 раз.
6. Стоя на шаг от стены, прогнуться, удерживая положение 5—10 секунд. Чередовать с наклонами вперед. 6—8 раз.

СОВЕТЫ ЛЮДЯМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Когда сердцу маловато кислорода

Легкие человека, длительно пребывающего в условиях гиподинамии, постепенно теряют свои высокие врожденные функциональные возможности, детренируются. Эти неблагоприятные изменения совпадают, к сожалению, по содержанию с теми изменениями, которые оставляют наши болезни, даже самые легкие, с теми изменениями, которые накладывает возраст.

Для улучшения вентиляции легких рекомендуются специальные дыхательные упражнения, несложные, не требующие специальных условий и аппаратуры. 5—6 глубоких вдохов несколько раз в течение дня будут способствовать улучшению вентиляции отдаленных участков легких; тренировать дыхательные мышцы к максимально глубокому вдоху: «массировать» брюшную полость, улучшая кровоток, особенно приток крови к сердцу по венам; способствовать устранению застоев крови в системе легочной артерии.

Утром, лежа в постели, начните с максимального выдоха через нос, постепенно подбирая живот, сводя плечи внутрь и опуская грудную клетку, насколько удастся. Потом в этой же последовательности делайте вдох через нос, выпячивая живот, а затем приподнимая грудную клетку. Чтобы ощутить расширение грудной клетки, положите руки на живот и грудь. Повторите это упражнение вначале 3—4, а затем 5—6 раз. Больше чем полминуты эту гипервентиляцию повторять не следует, так как вымывается из крови углекислота и может наступить головокружение.

Второй раз это упражнение проделайте, к примеру, ожидая транспорт на улице, но не в переполненном автобусе. Сначала всегда делайте выдох, слегка сгибаясь, а затем вдох, постепенно расправляя плечи и чуть приподнимая голову.

Третий раз повторите дыхательные упражнения через два—три часа, затем вечером, перед сном.

Не думайте, что это малая дозировка. За один полный глубокий вдох вы вдох около трех литров воздуха, а за 5 вдохов — около 15. Повторив это упражнение 5—6 раз, вы добавите к своему суточному дыхательному объему 60—90 литров воздуха. 15—20 литров кислорода дополнительно пройдут через ваши легкие.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...

СПОРТСМЕН-РЭКЕТЕР?

* НЕСОСТОЯВШАЯСЯ СЕНСАЦИЯ

В одном из номеров николаевской газеты «Родной причал», в короткой заметке без авторской подписи, сообщалось о неприятной сенсации. В ней шла речь о том, что мастер спорта международного класса, тренер по вольной борьбе спорткомплекса «Трудовые резервы» Анатолий Романюк был захвачен с поличным при попытке завладеть большой суммой денег, то есть, выступил в роли рэкетера.

Факт чрезвычайно серьезный, который пятном ложится не только на самого спортсмена, тренера-воспитателя молодой смены, обладателя чемпионских званий, победителя Кубка Мира, но и на всех спортсменов. Да, есть примеры, когда бывшие боксеры и борцы очень своеобразно применяют свою физическую силу и мастерство, добывая таким образом средства на хлеб насущный. Но неужели в числе рэкетеров оказался и Анатолий Романюк, о котором столько писала местная пресса, приводила в пример молодежи? И тут невольно . вспоминается эпизод из его биографии, когда он вобщем-то невысокий ростом, но крепко сбитый, дал показательный урок верзиле двухметровому. Подпившему грубияну приглянулся значок мастера спорта, и он решил проверить, а заслуживает ли его этот «малыш». Скоро убедился— очень даже заслуживает, потом долго вспоминал «экзаменатор» свой «полет» и явно не мягкое приземление.

Так неужели Романюк решил не только выступать на борцовском ковре, но и одновременно делать «бизнес» своими ловкими приемами?

Этот вопрос волновал многих. Так что же произошло на самом деле? Об этом мы попросили рассказать самого Анатолия:

— Все это теперь вспоминается, как страшный сон, — говорит Романюк.

День 29 июля запомню надолго. Поехал в магазин на своей «шестерке». Не успел сделать покупку, как увидел, что кто-то открывает ключом мою машину... заводит и трогает. Сам не знаю, как я успел выскочить из магазина и взобраться на машину. Угонщик, заметив меня, решил сбросить, и стал маневрировать: то прибавит скорость, то затормозит, даже на встречную полосу выехал. Когда мне удалось закрыть ему видимость, он остановился. Я узнал его. Это был тот самый человек, который ремонтировал мою машину на станции техобслуживания, и, видимо, изготовил лично для себя ключ.

Поворот этой истории оказался неожиданным и драматичным. Меня арестовала милиция и три дня продержала в камере предварительного заключения, якобы, за рэкет. Доказательств не было. Отпустили. Через несколько дней я уехал в Индию на международные соревнования , где выиграл первое место в новой для себя весовой категории.

Сейчас ведется следствие. Несмотря на нервотрепку, продолжаю тренировать и тренироваться. Вскоре еду в Алжир на международный турнир.

Ю. МАЛЫШЕВ.

БЕЙСБОЛ — РОДСТВЕННИК ЛАПТЫ

Популярность бейсбола в мире с каждым днем возрастает.

На сегодняшний день в Советском Союзе насчитывается свыше 50-ти команд. Борьба за звание чемпионов страны ведется в двух лигах (высшая, первая), а также проводятся турниры по зонам за право выхода в I лигу.

На Украине бейсбол развивается сравнительно быстрыми темпами, особенно в таких городах, как Киев, Одесса, Ильичевск, Черновцы. Команда «Декор» из Одессы ведет борьбу в высшей лиге.

В Николаеве, к сожалению, пока в бейсбол не играют. Но будем оптимистами, надеясь на лучшее.

Б. ПОГОСОВ,
бывший старший тренер молодежной сборной АзССР по бейсболу, инструктор по спорту ЖКК «Николаевстрой».



Фото Б. РЫБАКОВА.



ПОПЛАВОК

Поплавок держит крючок с насадкой на нужной глубине. По его движению рыболов может достаточно верно определить момент клева и подсечки рыбы.

Форма и величина поплавков разнообразны. Поплавки бывают конические, цилиндрические, яйцевидные и др. Изготовляются они из разных материалов.

Большие поплавки пригодны только при ловле на глубоком месте с быстрым течением или при ловле хищных рыб на живца; маленькие употребляются для ловли рыбы на реке с тихим течением, в пруду, озере, ; водохранилище. При зимней ловле применяются совсем маленькие поплавки.

Чтобы поплавок был предельно чувствителен, он должен погружаться в воду примерно на четыре пятых своей длины или несколько больше.

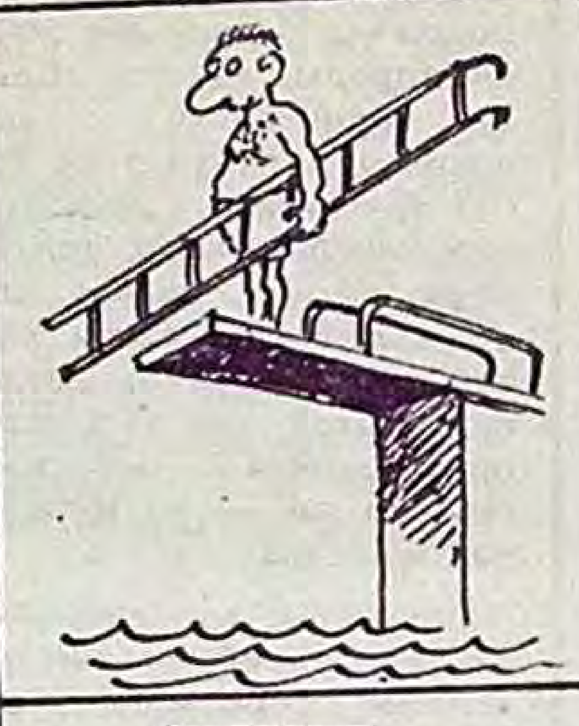
Обычно верхнюю часть поплавка окрашивают красной либо оранжевой масляной краской или нитролаком.

КАТУШКА

В оснастке удилища катушка играет важную роль. При ловле в проводку она дает рыболову возможность отпускать поплавок на большое расстояние. Поэтому и снасть называется «бегучей».

На поплавочную или проводочную удочку ставят катушку небольшого размера, простую по конструкции, но обязательно с тормозом, иначе при неожиданной и резкой поклевке или при рывке рыбы леса на катушке запутается, и снасть из «бегучей» превратится в «глухую».

ВЕСЕЛЫЙ РАУНД — ВЕСЕЛЫЙ РАУНД







• Подстраховка.
• Особая тактика
• Боксерские замашки

ЗДОРОВЬЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ДОКТОР!

ЮМОРЕСКА

Чихнул я перед обедом, а после обеда — в поликлинику. Выслушал меня врач и говорит:

— Нет у вас никакого гриппа. Давление нормальное. Сердце работает, как часы, изготовленные на экспорт. Трусцой бегаете?

— Что вы, я даже зарядку не делаю.

— Не с курорта ли вернулись?

— Собираюсь только.

— Так в чем же дело?— срывается с доброжелательного тона мой собеседник.

— Гляжу на вас, доктор, — говорю ему,— и словно себя в недавнем прошлом вижу. Я так же легко раздражался, по пустякам ссорился. И все — до одного случая. Статья мне под руку попалась «Саморегуляция самочувствия». Автор — врач-психотерапевт, фамилию запамятовал. Дай, думаю, прочитаю, что знающие люди по этому поводу пишут. Углубился, оторваться не могу. Изучил слово в слово.

Вскоре и подходящий случай представился закрепить теорию на практике.

— Пошел обедать в столовую. Подают, помню, хек жареный. Жареный — не то слово. Уголь! Брикет! Соседи за столом недовольно бурчат, а я мысленно произношу: «Мое лицо спокойно, спокойно...» — и чувствую, как расслабляются мышцы. С каждой минутой все меньше раздражительных импульсов поступает в мою нервную систему. «Какая сочная и мясистая рыба, — говорю вслух официантке как можно спокойнее. — А золотистая корочка так приятно хрустит под зубами». Мой спокойный голос вызывает ответную реакцию: представительница общественного питания расплывается в улыбке:

— Любопытно... Любопытно... — говорит доктор, ритмично постукивая шариковой ручкой по столу.

—Однажды вечером,—продолжаю я, — прихожу домой, а сын мой сам не свой. «Ты что такой грустный, сынок? — спрашиваю. — Опять двойка?». «Нет, папа, две...». Рука тянется к ремню. Но разве для этого я тренировал свою нервную систему? Расслабляю мышцы пальцев и вспоминаю свои школьные годы. Эта постоянная мысль не имеет отношения к саморегуляции, но я не падаю духом. В свое время в седьмом классе, на протяжении одного дня, я три двойки поймал. Отец хотел выдрать, но когда узнал, что это рекорд класса, успокоился и даже гордился мной. Все это я рассказал сыну. Чадо бросилось мне на шею, и я почувствовал, как прилив нежности наполняет каждую мою клетку... Или возьмем свежий пример. Только я переступил свой рабочий порог, как заходит ко мне бригадир с крановщиком.

— Вчера, — информирует бригадир, — когда вы, Виталий Александрович, после обеда на совещание ушли, Лешка снова напился. Пришлось остановить монтаж дома.

«Сколько с ним панькаться?!» — как молния пробегает мысль. Но беру себя в руки. Самое удобное для расслабления мускул, — конечно, кровать. Но я на работе. Сажусь в кресло. Руки опускаю на подлокотники, голову откидываю назад. Расслабляю мышцы шеи, затем постепенно внимание перевожу на область от подбородка до ключиц... Чувствую, как лицо расслабляется, становится теплым и спокойным.

— Не унывай, дружище, с кем не бывает, — говорю я, поднимаясь, и по-отечески похлопываю Лешку по плечу. Парень смахивает слезу, и радостная улыбка озаряет его молодое лицо. А зубы у чертяки белые-белые и один к одному.

— Скажите, — заинтересованно спрашивает доктор, — как теперь рыба в столовой?

— Уголь!

— А двойки у сына есть?

— Куда им деваться!

— Лешка пить бросил?

— Пьет, чертяка, пуще прежнего. Зато давление у меня — нормальное. Сердце работает, как часы, изготовленные на экспорт. Здоровье прежде всего, доктор!

А. БОНДАРЬ.

Время — лечит...

* Время — лучший врач, но лучше — врач вовремя.
* Сердцу, конечно, не прикажешь, но договориться по-хорошему с ним иногда можно.
* Секрет долголетия: век живи, век учись. Итого: двести лет.
* Он часто выходил из себя, чтобы подышать свежим воздухом.
* Он был чистоплотным человеком: при выходе из квартиры вытирал ноги.
* У дармоедов всегда прекрасный аппетит.
* Нажил состояние. Прединфарктное.
* Он нередко часто болел.
* Интересно, влияет ли ангина на внутренний голос.
* Прежде чем похудеть — взвесьте свои возможности.
* Всю ночь ему снилось, что он мается бессонницей.
* Сидит на диете, потому что встать не может.
* Иной курит потому, что ему хорошо известно: один грамм может убить лошадь, но не человека.
* Дают наркоз? Бери!
* Такой хороший врач: я у него всю жизнь лечусь!
* Как часто начинают беречь не здоровье, а то, что он него останется.
* Нервные клетки потому и не восстанавливаются, что — нервные.
* Врачи! Учитесь у времени залечивать любые раны.
* Так застенчив, что прячет глаза даже от окулиста.

Ответственный за выпуск Б. АРОВ.

Тираж 10 000. | Выходит раз в месяц. | Адрес редакции: 327027, Николаев-27, пл. Ленина, 1. Телефон: 35-64-64. | Газета отпечатана в типографии издательства «Наддніпрянська правда». | Объем 1 печ. лист. Печать высокая.